How to choose what we should eat

Makanan sehat tuh selalu gaenak ya?
Udah makan sehat tapi kok turun berat badan nya cuma sedikit?
Bosen makan sehat, kurang rasa...
Yaudahlah makan apa aja deh yg penting happy

Pahami fungsi dari masing-masing makanan & cara olah nya

Berburu resep makanan

Carbs

- Nasi
- Jagung
- Ubi
- Kentang
- Singkong
- Pasta
- Beras merah
- Makaroni
- Roti
- Gandum
- Mie
- Oatmeal

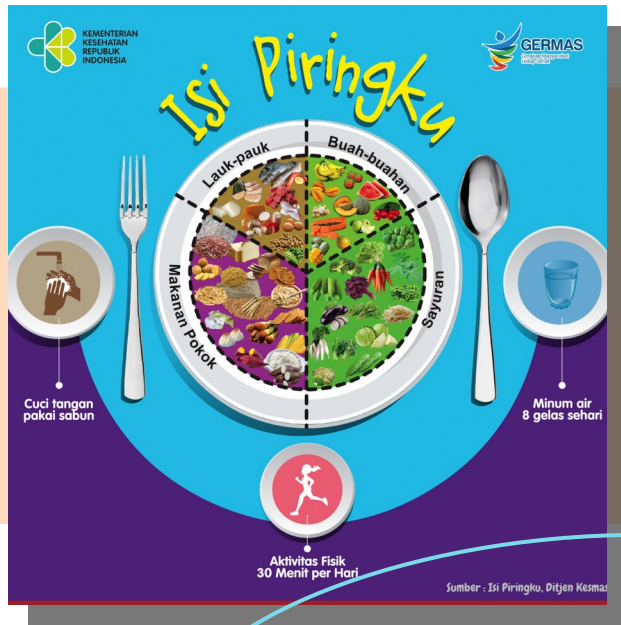
Protein

- Daging sapi
- Ayam
- Udang
- Telur ayam
- Telur puyuh
- Telur bebek
- Ikan Kembung
- Ikan Patin
- Hati ayam
- Ikan teri (basah)
- Salmon
- Tempe
- Tahu
- Edamame
- Kacang-kacangan

Veggies

- Wortel
- Tomat
- Bayam
- Brokoli
- Labu siam
- Labu Kuning
- Kembang kol

Fruits

- Alpukat
- Pisang
- Mangga
- Buah naga
- Pepaya

Fat

- Minyak ikan
- Santan
- Minyak ayam
- Minyak sawit
- Minyak jagung
- Butter

Rebus / Kukus
Tumis
Panggang
Bakar
Goreng
Bagaimana dengan cara pengolahannya?

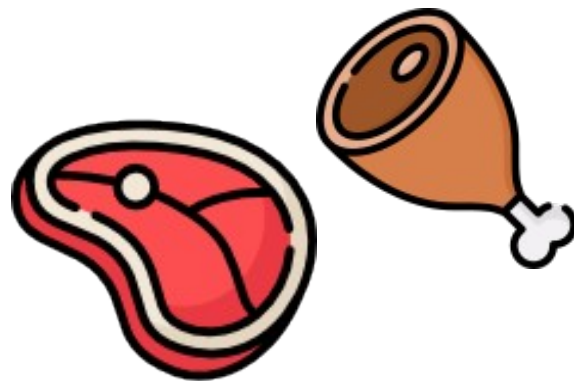
Harvard Health Publishing
HARVARD MEDICAL SCHOOL
WE+
Apa itu
Ultra-Processed Foods?

Semakin menjauh dari bentuk asli, semakin tidak baik

Spectrum of Processed Food

Unprocessed Food | Minimally Processed Food | Processed Food | Ultra-Processed Food

FAKTA
VS.
MITOS

Daging bikin kolestrol?

Telur bikin bisulan?

Vitamin C bisa sembuhin Flu?

Keju di Indonesia full keju?

KRAFT
Martabak
Processed Cheddar Cheese
Keju Cheddar Olahan
KOMPOSISI: AIR, MINYAK NABATI (MENGANDUNG ANTIOKSIDAN BHA), KEJU CHEDDAR, PADATAN SUSU, PATI (PATI NABATI, PATI NABATI TERMODIFIKASI), PENGEMULSI (GARAM FOSFAT), GARAM, PENGATUR KEASAMAN (ASAM LAKTAT), KEJU PASTA, PENGAWET (KALIUM SORBAT, NISIN).
MENGANDUNG ALERGEN, LIHAT DAFTAR BAHAN YANG DICETAK TEBAL
INGREDIENTS: WATER, VEGETABLE OIL (CONTAINS BHA ANTIOXIDANT), CHEDDAR CHEESE, MILK SOLIDS, STARCH (VEGETABLE STARCH, VEGETABLE MODIFIED STARCH), EMULSIFIERS (PHOSPHATE SALT), SALT, ACIDITY REGULATOR (LACTIC ACID), CHEESE PASTE, PRESERVATIVES (POTASSIUM SORBATE, NISIN).
ALLERGEN INFORMATION: CONTAINS MILK.
KRAFT & LOGO ADALAH MEREK DAGANG MILIK KRAFT FOODS
KRAFT AND DEVICES ARE TRADEMARKS OF KRAFT FOODS GROUP USED UNDER LICENSE
Layanan Konsumen
INDONESIA

Prochiz
Gold
KOMPOSISI
Air, Pengental Pati Modifikasi Asam, Keju Cheddar, Minyak Nabati Terhidrogenasi, Pengemulsi (Dinatrium Fosfat, Trinatrium Sitrat, Natrium Polifosfat), Garam, Pengatur Keasaman Asam Laktat, Perisa Alami Keju, Pengawet (Kalium Sorbat, Nisin), Susu Bubuk Tanpa Lemak, Pewarna Makanan Beta-karoten CI 75130.
INGREDIENTS
Water, Thickener Acid Treated Starch, Cheddar Cheese, Hydrogenated Vegetable Oil, Emulsifiers (Disodium Phosphate, Trisodium Citrate, Sodium Polyphosphate), Salt, Acidity Regulator Lactic Acid, Natural Cheese Flavour, Preservatives (Potassium Sorbate, Nisin), Non-Fat Milk Solids, Food Color Beta-carotenes CI 75130.
INFORMASI ALERGEN: MENGANDUNG SUSU
ALLERGEN INFORMATION: CONTAINS MILK
Fu Kwang
SINAR INDAH

DEPUIS 1952
Babybel
Mœlleux et Généreux
riche en calcium
rich in calcium
Babybel

Penderita diabetes dilarang makan bubur?

Kacang bikin jerawatan?

Jadi, makanan apa yang paling bagus?

Diet doesn’t mean you eat less, but you eat better